

令和5年度

栗石小学校

お子さんと一緒にお読みください

咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

よくかんで食べるためには

はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。

汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流し込まない。

かみぐたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。

時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分であらゆる食べる。

※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

保護者の方へ

▽ 学校給食費口座振替日のお知らせ ▽

令和5年6月26日（月）

ご協力をよろしくお願いいたします。

6月

こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
よくかんで食べ、よい歯をつくろう

おしらせ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準（4年生） エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
6月4日～10日は歯と口の健康週間	1 木	ごはん カップエッグ（パックソース） やさしいため わかめのみそしる バナナ	○	こめ あぶら、ごまあぶら ぶたにく 豆腐、あぶらあげ、みそ、わかめ	ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく どうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、きくらげ ねぎ ★バナナ	553 kcal 23.7 g 18.1 g 2.1 g
	2 金	米粉パン チキンミートローフ かいそうサラダ ボンゴレソッパ ミルクココア	○	パン パンこ、さとう、あぶら わかめ マカロニ さとう、ココア	ぎゅうにゅう とりにく、おから、ぎゅうにゅう わかめ ベーコン、あさり	たまねぎ、にんじん、えだまめ きゅうり、どうもろこし にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	593 kcal 26.3 g 19.9 g 2.9 g
	5 月	ごはん いわしのうめ こんにやくいため だいこんのみそしる 歯と口の健康週間ゼリー	○	こめ こんにやく、あぶら、さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ、どうふ、みそ	うめ にんじん、ごまつな、どうもろこし だいこん、にんじん、はだいこん	524 kcal 22.7 g 15.2 g 2.0 g
	6 火	ターメリックライス カミカミドライカレー ―― ベーコンやさいスープ キャラメルポテト	○	こめ あぶら ―― さつま芋、あぶら、バター、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいずミート ―― ベーコン	セロリ、たまねぎ、にんじん、れんこん だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ	638 kcal 22.3 g 21.3 g 2.1 g
	7 水	ごはん とりみそシューマイ かみかみあえ もずくのすましじる アーモンドカル	○	こめ さとう、ごまあぶら、てんぷん、ごまきこ さきいか、だいず どうふ、もずく いわし アーモンド、ごま	ぎゅうにゅう どうふ、とりにく、みそ さきいか、だいず どうふ、もずく いわし	たまねぎ、えだまめ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり はくさい、みつば	535 kcal 23.1 g 17.0 g 1.8 g
	8 木	おぎごはん ポークチャップ コロコロきんぴら キャベツのみそとうにゅうスープ オレンジ	○	こめ、おぎ ぶたにく あぶら じゃがいも ――	ぎゅうにゅう ぶたにく おさかなソーセージ、だいず みそ、とうにゅう、あつあげ ――	りんご、パイナップル ごぼう、にんじん、れんこん、どうもろこし、えだまめ たまねぎ、キャベツ オレンジ	569 kcal 25.3 g 17.7 g 2.3 g
	9 金	するめごはん だいずとごぼうのメンチカツ もやしのすのもの なめこのみそしる いちご	○	こめ、さとう あぶら、パンこ、てんぷん、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、きゅうにゅう ―― ―― ――	にんじん、いんげん たまねぎ、ごぼう もやし、きゅうり、にんじん、ゆず なめこ、みつば いちご	576 kcal 24.5 g 20.1 g 2.4 g
	12 月	かみかみ給食	○	こめ さげのしおやき すきごんぶのいために けんちんじる ごまぜんべい	ぎゅうにゅう さげ だいず、あぶらあげ ―― ―― ――	にんじん ―― ―― ―― ――	559 kcal 32.0 g 17.6 g 1.7 g
	13 火	減量ごはん しのだに なっとうあえ にこみうどん キウイ	○	こめ さとう ―― ―― ――	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく、ぶたにく なっとう、チーズ ぶたにく ――	にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう はくさい、ごまつな、にんじん、たくあん たまねぎ、にんじん、ねぎ キウイ	608 kcal 24.2 g 19.8 g 2.2 g
	14 水	ごはん アスパラつくね じゃがいもとあぶらあげのもの キャベツのみそしる 青うめゼリー	○	こめ てんぷん、ごまあぶら、さとう じゃがいも ―― ―― ――	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なまあげ、みそ、わかめ さとう	ねぎ、アスパラガス たまねぎ、にんじん、きぬさや キャベツ うめ	580 kcal 25.3 g 19.6 g 2.0 g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。
→裏面に続きます。ご覧ください。

※食品名についている「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基本となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力

正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心

食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化

地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

学校給食の衛生管理

給食の衛生管理は、「学校給食衛生管理基準（文部科学省）」に沿って実施されます。

右記のような日常点検を行い、安全な給食づくりに努めています。



日常点検票では、こんなことをチェックしています

- ☐ 水道水の塩素濃度のチェック
- ☐ 材料のチェック（検収）
- ☐ 調理員さんの健康状態の確認
- ☐ 手洗いの徹底
- ☐ 調理時の温度管理
- ☐ 材料と調理済み食品を保存
- ☐ 子どもたちが食べる30分前に検食
- ☐ 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など

6月 こんだてのお知らせ

☆ 今月の給食目標 ☆
よくかんで食べ、よい歯をつくらう

おしらせ	日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	基準(4年生) エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
食べて学ぼう	15 木	ごはん さばサンドリー こうげんやさいのサラダ かぶのシルボ タージュ オレンジ	○	こめ こんにやく バター、ルウ	ぎゅうにゅう さば、ヨーグルト ぎゅうにゅう、クリーム、ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ オレンジ	620 kcal 25.5 g 22.1 g 2.4 g
	16 金	あまなっとうパン ポテトのりチーズピザ おしょうゆスパゲティ レタスのスープ ぶどう	○	パン、いんげんまめ、さとう じゃがいも、ごま スパゲッティ、オリーブオイル、バター まぐろ ぶたにく、とりにく ぶどう	ぎゅうにゅう チーズ、のり まぐろ ぶたにく、とりにく ぶどう		583 kcal 21.6 g 27.6 g 2.7 g
食育の日 給食	19 月	ごはん ながいものあまからあげ 栗石やさいのかりぼりあえ しおちゃんこ オレンジ	○	こめ ながいも、てんぷん、あぶら、さとう、ごま ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ オレンジ	しょうが つぼつけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えだまめ にんじん、たまねぎ、レタス ぶどう	574 kcal 20.2 g 18.0 g 2.4 g
	20 火	ごはん とりにくのダイオイトソースやき さつまいものあまに さわにわん かむかむこんにやく	○	こめ あぶら、ごまあぶら、こめこ さつまいも、さとう こんにやく かむかむこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいにん、ごぼう、にんじん、なめこ、みつば、しいたけ		567 kcal 21.5 g 16.0 g 1.9 g
かみかみ 給食	21 水	かつおのまぜごはん あつきたまご はるさめのあまずあえ もやしのみそしる すいか	○	こめ、てんぷん、あぶら、さとう さとう はるさめ、さとう、あぶら すいか	かつお、あおりの、ぎゅうにゅう ★たまご チキンハム あぶらあげ、とうふ、みそ すいか	しょうが きゅうり、にんじん もやし、しめじ、ねぎ すいか	590 kcal 27.3 g 17.1 g 2.3 g
	26 月	ごはん あじのさんがやき あつあげチャンプルー たまねぎのみそしる バナナ	○	こめ でんぷん、あぶら、さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう あじ、みそ ★たまご、ぶたにく、なまあげ とうふ、みそ ★バナナ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ もやし、にんじん、にら たまねぎ、えのきたけ	598 kcal 25.1 g 19.2 g 2.1 g
かみかみ 給食	27 火	ごはん とりにくのレモンしょうゆやき キャベツのごますあえ みそワナタンスープ カルシウムウエハース	○	こめ さとう ごま ワナタン、ごまあぶら こむぎこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく、みそ	レモン キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、きくらげ、とうもろこし	576 kcal 23.0 g 20.1 g 2.3 g
	28 水	ごはん こうやどうふのチリソース ビーフンいため あさりのすましじる ぎゅうにゅうかんてん	○	こめ でんぷん、あぶら、さとう ビーフン、あぶら、ごまあぶら あさり、とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく あさり、とうふ ブルーベリー	たまねぎ にんじん、キャベツ、しいたけ、にら はくさい、みつば	579 kcal 22.4 g 18.6 g 2.2 g
29 木	29 木	ごはん ―― かりかりじゃこサラダ チキンカレー メロン	○	こめ あぶら、はちみつ じゃがいも、あぶら、カレー メロン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、トマト メロン	552 kcal 18.2 g 18.7 g 1.8 g
	30 金	ぜんりゅうふんパン ハムカツ ごぼうサラダ やさいたっぷりコンソープ オレンジ	○	パン じゃがいも、こめこ、あぶら ノエグ マネー、さとう、ごま じゃがいも、ホワイトルウ オレンジ	ぎゅうにゅう チキンハム まぐろ ぎゅうにゅう	ごぼう、きゅうり、にんじん、キャベツ とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー オレンジ	606 kcal 23.7 g 24.7 g 2.7 g

※食品名についている「★」はアレルギー物質が含まれている食品です

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。